



# SoleVital

Gesundheit für die ganze Familie

*Ihr Kurmittelhaus in Bad Laer*



SOLE-SCHWIMMBÄDER  
SOLE-INHALATION  
SOLE-DUSCHE



DAMPFSAUNA  
KURSANGEBOTE  
BEHEIZTE SITZ- UND  
LIEGEFLÄCHEN

**Kurmittelhaus Betriebs GmbH -SoleVital-**  
Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer, T 054 24 804 719-44



# WILLKOMMEN IM SOLEVITAL – IHREM KURMITTELHAUS IN BAD LAER

## „GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE“ LAUTET UNSER CREDO.

Dafür steht Ihnen unser Team unterschiedlicher Gesundheitsspezialisten zur Seite – zu Wasser im SoleVital, zu Land in unserer physiotherapeutischen Abteilung „PhysioVital“.

Erleben Sie die unverwechselbare Kraft der Sole aus den Tiefen der Bad Laerer Ursprungsquelle beim öffentlichen Schwimmen, in einem unserer zahlreichen Wasserkurse oder bei der Inhalation in unserer Sole-Lounge.

## SOLE + AKTIV ÖFFENTLICHE SCHWIMMZEITEN

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo	06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr	Fr	06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 19:30 – 21:30 Uhr Moonlight-Schwimmen
Di	06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 20:30 – 21:30 Uhr	Sa & So	06:30 – 18:00 Uhr
Mi	06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr	Sa	16:00 – 18:00 Uhr und
Do	06:30 – 08:30 Uhr 12:00 – 14:30 Uhr 20:30 – 21:30 Uhr	So	10:00 – 12:00 Uhr Säuglings- und Kleinkinderschwimmen in 60 cm Wassertiefe

### PREISE

	EINZELPREIS	10ER ABO
Erwachsene	7,50 €	65,00 €
Ermäßigt*	6,50 €	59,00 €
Kinder (4-12 Jahre)	3,50 €	
Familienkarte klein (1 Erw. + 1 Kind)	9,00 €	
Familienkarte groß (2 Erw. + 2 Kinder oder 1 Erw. + 3 Kinder)	16,50 €	

\* Besitzer eines Schwerbehindertenausweises (ab 70 %), Kurkarteninhaber, Schüler und Studenten (15-25 Jahre) erhalten 1,00 € Ermäßigung auf reguläre Tarife.

Eingetragene Begleitpersonen von Besitzern eines Schwerbehindertenausweises (ab 70%) haben freien Eintritt. Aktionstarife, Rabattgutscheine und weitere Vergünstigungen sind nicht miteinander kombinierbar.

## SOLE + AKTIV

### ÖFFENTLICHE SCHWIMMZEITEN

Genießen Sie die positive Wirkung der 32° C warmen Bad Laerer Sole auf Ihren Körper. Der Salzgehalt in den Sole-Schwimmbecken beträgt 3,5%.

Entspannen Sie in unserem Erlebnisbereich in der 45° C warmen Dampfsauna. Abkühlung verspricht Ihnen die Sole-Dusche mit unverdünnter, 7-prozentiger Natursole.

Zum Relaxen stehen Ihnen unsere beheizten Sitz- und Liegeflächen zur Verfügung,

Alles im Eintrittspreis inklusive!



## MOONLIGHT SCHWIMMEN



Jeden Freitag von 19:30 bis 21:30 Uhr  
... lockt das SoleVital zum entspannten Start ins Wochenende.

Bei Musik und stimmungsvollem Licht kann in Chillout-  
Atmosphäre geschwommen und entspannt werden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf [www.solevital.de](http://www.solevital.de).

## SOLE + KIND

### SÄUGLINGS- UND KLEINKINDER- SCHWIMMEN IN 60 CM WASSERTIEFE

#### Wann?

**Samstag, 16:00 – 18:00 Uhr und Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr**

Eine bunte Spielsachenauswahl bietet jede Menge Spaß  
beim Planschen im 32° C warmen Solewasser.  
Bei einer Lufttemperatur von 34° C fühlen sich die jungen  
Besucher gleich doppelt wohl.



## ÖFFNUNGSZEITEN AN FEIERTAGEN & VERANSTALTUNGEN

Neujahr	geschlossen
Karfreitag	6:30 – 18:00 Uhr
Karsamstag	6:30 – 18:00 Uhr
Ostersonntag	geschlossen
Ostermontag	6:30 – 18:00 Uhr
1. Mai	geschlossen
Christi Himmelfahrt	6:30 – 18:00 Uhr
Pfingstmontag	6:30 – 18:00 Uhr
03.10. Tag der Deutschen Einheit	6:30 – 18:00 Uhr
31.10. Reformationstag	6:30 – 18:00 Uhr
Heiligabend	6:30 – 13:00 Uhr
1. Weihnachtstag	geschlossen
2. Weihnachtstag	6:30 – 18:00 Uhr
Silvester	geschlossen

Während der Öffnungszeiten  
an den Feiertagen stehen  
beide Becken zum öffentlichen  
Schwimmen zur Verfügung.

\* Jährliche Wartungstermine werden  
rechtzeitig bekanntgegeben.

## TIEF DURCHATMEN ... IN DER SOLE-LOUNGE

Die Bad Laerer Inhalationstherapie – wie ein Tag am Meer!

Genießen Sie unsere Soleverneblung, die sich besonders  
wohltuend auf Atemwege und Haut, sowie auf Lungen- und  
Bronchialerkrankungen, Allergien und Stress auswirken kann.  
Ideal auch zur Vorbeugung in der Erkältungszeit.

Termine nach Vereinbarung.

### PREISE

		EINZELPREIS	10ER ABO
Erwachsene	45 min	6,50 €	49,00 €
Ermäßigt*		5,50 €	
Jugendliche 13 – 17 Jahre		3,50 €	35,00 €
Kinder 4 – 12 Jahre		3,00 €	25,00 €

\* Besitzer eines Schwerbehindertenausweises (ab 70 %) und Kurkarteninhaber  
erhalten 1,00 € Ermäßigung auf reguläre Tarife.





## WASSERKURS- ANGEBOTE



Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung unserer eisen- und kohlen säurehaltigen Sole in einem unserer zahlreichen Wasserkurse.

Testen Sie z. B. unser gelenkschonendes „Fitnessstudio unter Wasser“, besser bekannt als „Aquaft-Zirkel“ oder powern Sie sich auf unseren Wasser-Trampolinen beim „Aquapower“ so richtig aus!

Aktuelle Kurszeiten und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 054 24 804 719-44, persönlich vor Ort oder unter [www.solevital.de](http://www.solevital.de).

## AKTION



### AQUAFIT (SOLE) AUSDAUERTRAINING



Die koordinationsfördernde Form der Wassergymnastik erhöht die Muskelausdauer und hilft bei der Gewichtsreduktion.

10er-Abo	80,00 €
Einzeleinheit	10,00 €



### AQUAPOWER

Springen und Radfahren im Wasser: Mit Aquabikes und -trampolinen werden nahezu alle Muskelgruppen trainiert.

Das Training schont Hüfte, Knie und Wirbelsäule, fördert die Balance und unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion. Die Trainingsintensität kann selbst bestimmt werden.

Auch für ältere Menschen und Nicht-Schwimmer geeignet.

10er-Abo	99,00 €
Einzeleinheit	11,90 €

## AKTION



### AQUAFIT-ZIRKEL AUSDAUERTRAINING



Unser „Fitnessstudio unter Wasser“:  
Dynamisches, gleichzeitig gelenkschonendes Zirkeltraining  
in 32° C warmer Sole.

Das Training richtet sich an alle, die in kurzer Zeit ihre Figur  
optimieren wollen. An speziellen Unterwassergeräten werden  
alle Muskelgruppen effektiv trainiert.

Auch für Teilnehmer mit Rückenschmerzen, Gelenkproblemen  
und Übergewicht geeignet.

10er-Abo 120,00 €  
Einzeleinheit 14,00 €

### AQUAPARCOURS

Vielseitiger Mixkurs mit wechselnden Einheiten aus  
Wassergymnastik, Zirkeltraining, AquaPilates, AquaParcours  
und Tiefwassergymnastik – mit und ohne Einsatz von  
Klein- und Großgeräten.

10er-Abo 100,00 €  
Einzeleinheit 12,00 €

## MEDIZIN



### REHASPORT UND FUNKTIONSTRAINING

Als Wassergymnastik in der 32° C warmen Sole oder  
als Gymnastikangebot in der Turnhalle unserer „PhysioVital“-  
Abteilung möglich. Zum gezielten Ausgleich körperlicher  
Defizite. Mit ärztlicher Verordnung.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie auch  
an unserer Rezeption, T 0 54 24 804 719-44,  
oder [info@solevital.de](mailto:info@solevital.de).

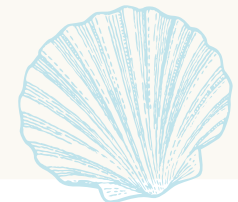
### REHASPORT BAD LAER E.V.



Als im Bad Laerer Kurmittelhaus ansässiger Rehabilitations-  
sportverein haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, körper-  
liche Defizite durch bewegungstherapeutische Übungen,  
Sport und sportliche Spiele auszugleichen.

#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN VOR ORT:

Brigitte Kampwerth, 1. Vorsitzende  
Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer  
T 0 54 24 804 719-44  
[brigitte.kampwerth@solevital.de](mailto:brigitte.kampwerth@solevital.de)



## KINDER



### BABY-SCHWIMMEN

Ein Angebot unserer Partnerin Inga Göbel. Babys von vier Monaten bis zwei Jahren schwimmen vormittags und Kinder von zwei bis vier Jahren nachmittags. Das Baby- und Kleinkindschwimmen stärkt den gesamten Bewegungsapparat.

10er-Abo 110,00 €

### SCHWANGERSCHAFTSFITNESS

Schwangerschaftsfitness trainiert jene Muskelpartien, die während der Schwangerschaft besonders stark beansprucht werden. Ergänzt wird das Workout durch Konditions- und Entspannungsübungen.



Anmeldung und weitere Information an der Rezeption.

### RÜCKBILDUNG

Das Baby ist endlich da – doch Bauch und Beckenboden sind nach der Geburt noch geschwächt. Mit Rückbildungsgymnastik – im Wasser oder in der Halle – findet der Körper wieder zurück zur alten Form.

Anmeldung und weitere Information an der Rezeption.



## SCHWIMMSCHULE IM SOLEVITAL

Das Erlernen des sicheren Schwimmens ist ein Meilenstein in der kindlichen Entwicklung. Gemeinsam mit der Schwimmschule und -akademie Jürgen Lamping freuen wir uns Ihnen hier als kompetenter Partner zur Seite zu stehen. In verschiedenen Leistungsstufen können Kinder ab 4 Jahren am Schwimmunterricht teilnehmen und die Schwimmabzeichen von Seepferdchen bis Bronze erwerben.

Ausführliche Informationen zu unserem Konzept der „Schwimmschule im SoleVital“ entnehmen Sie bitte unserem Schwimmkurs-Flyer.



## HIER DARF GESCHLEMMT WERDEN!

In unserem Bistro begrüßen wir Sie täglich mit einer Auswahl an kleinen Köstlichkeiten, einem wechselnden Mittagstisch und hausgebackenen Torten.

Im Sommer genießen Sie unsere Speisen auch auf der großen Sonnenterrasse.

Allen Gästen steht in der „Kombüse“ kostenfreies WLAN zur Verfügung.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage [www.solevital.de](http://www.solevital.de)

## AHOI KINDER – AUF INS ABENTEUER!

Spiel und Spaß sind auf unserem Spielschiff „SoleVita“ garantiert! An der Rezeption dürft ihr euch, liebe Kinder, gerne Sandspielzeug ausleihen – für eure Begleitpersonen stellen wir auf Wunsch gerne Liegestühle zur Verfügung!

Die „SoleVita“ liegt in Sichtweite unseres Bistros „Kombüse“ vor Anker. Unsere Kombüsen-Crew versorgt die mutigen Abenteurer zwischen den Kletterpartien gerne mit einem leckeren Eis oder einer Portion Pommes, während die Erwachsenen dem bunten Treiben von der Sonnenterrasse aus – bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen – entspannt zuschauen können.





## AMBULANTE BADEKUREN – AUCH WOHNORTNAH

Mit geballter Gesundheitskompetenz unter einem Dach sind wir in Sachen Kur Ihr kompetenter Partner. Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung unserer 7,2-prozentigen eisen- und kohlenstoffhaltigen Sole bei einer ambulanten Badekur.

Rheumatische Erkrankungen, degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Atemwege und des Nervensystems werden behandelt. Staatlich examinierte Physiotherapeuten garantieren eine optimale Betreuung.

**Gut zu wissen: Ambulante Badekuren gelten als Vorsorgeleistung mit grundsätzlich freier Terminwahl. In Ihrem Bad Laerer Kurmittelhaus kombinieren Sie wohnortnah Kur, Urlaub und Gesundheit.**



## IHR WEG ZUR KUR:



1. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an. Dieser kann die medizinische Notwendigkeit einer „ambulanten Vorsorgeleistung“ bescheinigen.
2. Der Hausarzt leitet den Kur-Antrag bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse ein.
3. Die Krankenkasse prüft den Kurantrag und genehmigt diesen im Idealfall. Im Falle einer Ablehnung kann ein Widerspruch helfen.
4. Sie erhalten von der Krankenkasse die Kostenübernahmebescheinigung i. d. R. per Post.
5. Sie vereinbaren in Bad Laer einen Termin mit einem Badearzt zur Verschreibung der genauen Anwendungen.

## UNSERE BADEÄRZTE:

Dr. Nowak und Dr. Zehbe  
Sprechstunde nach Vereinbarung unter  
Telefon 0 54 24 804 719-44  
oder vor Ort im SoleVital.



## KOSMETIK & WELLNESS

### PREISE

Gesichtsbehandlung	ab 49,00 €
Augenpflege	ab 8,00 €
Enthaarung	ab 8,00 €
Hand- und Fußpflege	ab 23,00 €
Körperbehandlung	ab 29,00 €

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter T 054 24 804 719-44 oder vor Ort an der Rezeption im SoleVital. Jede Behandlung ist auch als Gutschein erhältlich!



Selime Schmidt-Gülden, Inhaberin von Selly's Beauty Studio und ihre Kollegin Helena Fischer bieten im SoleVital umfassende Gesichtsbehandlungen aus den Bereichen Microneedling, Ultraschallbehandlung, Micro Dermabrasion und Permanent Make-up an.

Terminanfragen und weitere Informationen unter 0171 3341715 (Selime Schmidt-Gülden), unter 0152 02942682 (Helena Fischer) oder an der Rezeption im SoleVital unter 05424 804 719-44.



## ERSTE-HILFE TRAINING IM SOLEVITAL – PRAXISNAH UND KOMPAKT

Ob Unfall, Brand oder akute Erkrankungen, beherztes Eingreifen kann Leben retten – vom Säugling bis zum Erwachsenen.  
9 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

### Zielgruppen:

Führerscheinbewerber:innen (alle Klassen), Betriebshelfer:innen, Übungsleiter:innen, Trainer:innen, Lehrer:innen, Auszubildende etc.

### ERSTE-HILFE TRAINING AM KIND

Das Erste-Hilfe-Training am Kind ist speziell auf Eltern, Großeltern, Erzieher:innen und alle ausgerichtet, die mit Kindern zu tun haben.  
5 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Auch als Gutschein erhältlich!

## POWER-WORKOUT – MIT LANGHANTELN ZU MEHR KRAFTAUSDAUER

Absolviert mit uns ein effektives Ganzkörpertraining und trainiert unter professioneller Anleitung gezielt kleine und große Muskelgruppen.

## BODY DEFINITION – EFFEKTIVES TRAINING ZUR FIGURSTRAFFUNG

Wir zeigen euch Übungen und kurze Workouts, mit denen ihr die großen Muskelgruppen im BBP – Bereich stärkt und die Problemzonen strafft.

## DANCEFIT

Mit lateinamerikanischen Rhythmen und dynamischen Bewegungen sorgt unser kalorienverbrennendes Tanzworkout für jede Menge Spaß!

## KRAFTTRAINING BY VALENTINA

Ein abwechslungsreiches wie effektives Workout sorgt für Kräftigung, Muskelaufbau und Stärkung des gesamten Körpers.